

Praxisbeilage 71: Klettern

Mit der Kletterwand ist eine faszinierende Sportart in die Turnhallen gekommen und bereichert den Unterricht und das Training. Auch in der Schule hat sich Klettern zu einer beliebten Aktivität entwickelt. Geeignete Spiel- und Übungsformen zu finden, ist aber nach wie vor schwierig. Eine Lücke, die mit dieser Praxisbeilage geschlossen wird.

Klettern bedeutet längst nicht mehr Berge, Steigeisen, Eis und Pickel. Die Erfindung der Kletterwand brachte die faszinierende Sportart in die Städte, in Sportanlagen und Turnhallen. Klettern ist beinahe zum Volkssport geworden, und die Weltmeisterinnen und Weltmeister im Sportklettern werden immer jünger!



Kompletter geht es nicht

Die faszinierende Sportart ist deshalb so beliebt, weil deren Ausübung grosse Vielseitigkeit erfordert. Zuerst gilt es, sich die sportartspezifische Bewegungstechnik anzueignen, um möglichst Kraft sparend und sicher durch die Kletterwand zu kommen.

Dann spielen natürlich auch konditionelle Voraussetzungen eine wesentliche Rolle, also die allgemeine und spezielle Beweglichkeit sowie die Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten. Daneben sind die mentalen Aspekte sehr wichtig. Sportlerinnen und Sportler jeden Alters können bei diesen Bewegungsaufgaben in der Vertikalen Selbstvertrauen tanken, emotional stabiler werden und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Pädagogisch wertvoll ist zudem der Aspekt der Sicherung durch eine Partnerin oder einen Partner. Es geht also auch darum, Vertrauen zu schenken und Vertrauen in die Sichernden zu haben. Nicht zuletzt braucht Klettern ein gutes Mass an taktischen Überlegungen, da ständig neue Bewegungs- und Ausgangssituationen angetroffen und wichtige Entscheidungen gefällt werden müssen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Diese Praxisbeilage möchte möglichst viele dieser Aspekte aufgreifen und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Neben klettertechnisch schon vorgebildeten Spezialisten, sollen die Inhalte dieser Broschüre auch jene Lehrkräfte animieren, die in ihrer Schule eine Kletterwand haben und neue Anregungen brauchen, was man mit und an ihr alles anstellen kann.

Doch auch wenn Sie keinen Zugang zu einer Kletterwand und nur eine Sprossenwand zur Verfügung haben, sind attraktive Übungs- und Spielformen möglich. Entsprechend ist diese Praxisbeilage aufgebaut. Nach den Standardbewegungen zu Beginn finden sich einfache Einstiegsübungen an der Sprossenwand, Übungsformen zur mental-taktischen Kompetenz sowie solche zur Vorbereitung, für die Haupt- und die Endphase für das Sportklettern in der Halle.

Die spielerischen Wettkampfformen am Schluss des Heftes sollen für einen Sporttag zum Thema Klettern oder zur Lernkontrolle dienen können.

[Praxisbeilage 71: Klettern](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO